**甘南夏河 花湖 郎木寺 若尔盖 扎尕那纯玩3日2025行程单**

甘南三日（准三）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **产品编号** | 25JYX甘南3日准三 | **出发地** | 兰州市 | **目的地** | 甘南藏族自治州 |
| **行程天数** | 3 | **去程交通** | 汽车 | **返程交通** | 汽车 |
| **参考航班** | 无 |
| **产品亮点** | 无 |
| **产品介绍** | ★  经典景点                    世界藏学府--- 夏河拉卜楞寺                  花的海洋  鸟的天堂-----花湖                  中国三大草原之一的----若尔盖大草原                  东方小瑞士---郎木寺花开成海的若尔盖大草原人间仙境 世外桃源 第五季《爸爸去哪儿》栏目的取景地--扎尕那★ 全程纯玩无购物，景点游览时间充足，行程超值！★ 全程一车一导，服务至上，让您安心游览、放心旅行。 |

**行程安排**

|  |
| --- |
| **D1** |
| **行程详情** | **兰州-夏河**★ 7：00兰州火车站西（马子禄牛肉面对面） ★ 7：30兰州中心 实际以导游通知为准★ 发团前一天18:00-21:00导游会具体通知集合时间、地点和车牌号，请客人保持电话畅通！◎早乘车（258km 车程约3.5H）赴夏河，途经有“小麦加”之称的临夏市，领略独特的阿拉伯风情，感受伊斯兰教徒的虔诚。参观【临夏东公馆】，东公馆系原国民党第四十集团军副司令马步青宅邸，于1938年动工，1945年建成，历时8年，这座由青马家族修建的公馆，极尽奢华，原本是准备修建给其眷属居住的，无意间为中国的砖雕艺术留下一座极其宝贵的大观园；这里展示了河州悠久的历史文化和不朽的文化魅力；融古典建筑、砖雕、木雕、彩绘以及书画等艺术为一体，是临夏不可多得的一处具有观赏和研究价值的文化遗址，受到越来越多人们的关注。◎后参观【八坊十三巷】，早在唐朝就有大食（今沙特阿拉伯）、波斯等国商人和宗教人士在八坊一带来往经商、传教和定居，逐步修建了伊斯兰教的八座清真寺及其教坊，形成了一个“围寺而居、围坊而商”穆斯林聚居区，因此得名“八坊”，含有“教坊”和“番坊”之意。这里融合了回族砖雕、汉族木刻、藏族彩绘，集民族特色、休闲旅游、绿色生态、人文科教为一体，是临夏民族民俗文化的一张名片，民族建筑艺术的“大观园”，可在这里选择品尝回族特色小吃。◎ 抵达夏河,参观藏传佛教黄教六大宗主寺之一的【拉卜楞寺】，这里是格鲁派最高的佛学学府之一，被誉为“世界藏学府”。是除西藏以外，甘、青、川地区最大的藏传佛教和文化中心，故有“中国小西藏”之称。它与西藏的哲蚌寺、色拉寺、甘丹寺、扎什伦布寺、青海的塔尔寺合称格鲁派（黄教）的六大寺院。后乘车（13km，车程约30分钟）赴藏族传说中的英雄格萨尔王煨桑助阵的美丽草原-【桑科草原】，夏季的草原碧绿如毯，各色花卉争奇斗艳、绚丽多彩，非常漂亮。可以骑上骏马，信步漫游草原，尽情领略藏民族情。晚入住酒店休息。景点：东公馆、十三巷、拉卜楞寺、桑科草原 |
| **用餐** | 早餐：X 午餐：X 晚餐：X  |
| **住宿** | 夏河/合作 |
| **D2** |
| **行程详情** | **夏河-花湖-若尔盖-扎尕那-迭部**早乘车（230KM 车程约3.5 H ）赴花湖，游览草原湖泊【花湖】(不含电瓶车30元必消，自理）花季时湖畔五彩缤纷好像云霞逶迤，而湖中则开满了水妖一样的绚丽花朵，是花的海洋、鸟的天堂、摄影家钟爱的最佳拍摄地。车子穿行在开满鲜花、辽阔美丽的【若尔盖大草原】上，大草原的美景令人忘记了疲惫、忘记世间的喧闹、忘记了一切。后前往【若尔盖梅花鹿基地】国家3A级景区，梅花鹿是国家一级保护野生动物，野生数量稀少，铁布梅花鹿自然保护区更是中国最早建立的保护区之一，有当今世界上种群数量最大、保护最好的野生梅花鹿种群.◎乘车赴【扎尕那石城】游览，扎尕那是一个原始藏族村寨与雄峰与草滩完美结合的地方，四周群山环抱，中间大片草滩和庄稼，四村一寺点缀其间，高高低低，错落有致，从早到晚，天气变幻，云雾缭绕，如临仙境，这里有你想要的原始，这里有你看得到的原生态。后前往迭部入住酒店。景点：花湖、若尔盖大草原、梅花鹿基地、郎木寺 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 迭部 |
| **D3** |
| **行程详情** | **迭部-郎木寺-兰州**早乘车赴郎木寺，参观藏传佛教寺院【郎木寺】，郎木寺地处四川、甘肃交界地带，自古以来就是川、甘、青各族民众朝拜黑虎女神的圣地，是传说中的老祖母其原来居住的洞穴，郎(藏语虎)木(藏语女性)，那是圣地中的圣地，洞外地下涌出的泉水就是嘉陵江主源之一的白龙江的源头。后乘车返回兰州，结束愉快的甘南之旅！景点：扎尕那 |
| **用餐** | 早餐：√ 午餐：√ 晚餐：X  |
| **住宿** | 无 |

**费用说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **费用包含** | ★用车: 当地空调旅游车；根据人数多少安排大小不同的车（不指定车型） 。1-3人安排5座轿车或SUV，4-5人安排7座商务车，6-7人安排9座商务车，8-10人安排14座商务车，10-12人，安排17座车，13-15人安排19座车，16人以上安排38座车，保证一人一正坐（20人以下无行李舱）。（不含接机送机费用，散客市区指定地点集合）★住宿: 准三标准间住宿，酒店没有三人间/自然单间、如产生单房差请客人自补；藏区比较落后，住宿硬件软件条件不能和内地同级别酒店相比较，请不要和发达城市的标准来衡量比较。★导游: 持证普通话导游服务；（中巴车及以下车型司机兼向导，由司机负责全程衔接及办理相关事宜）★门票：费用包含行程中景区首道大门票；★用餐：2早2正；餐为赠送不吃不退（正餐八菜一汤，十人一桌，不足十人则按比例减少菜品数量和份量；行程中由于 客人自身原因放弃用餐的无任何费用退还（赠送餐无法退现）。另途中用餐时间难于掌握，或早或晚，请客人提 前做好心理准备!能和内地同级别酒店相比较，请不要和发达城市的标准来衡量比较。★导游: 持证普通话导游服务；（23 座中巴车及以下车型司机兼向导）★门票：费用包含行程中景区首道大门票；★用餐：2 早 2 正；餐为赠送不吃不退（正餐八菜一汤，十人一桌，不足十人则按比例减少菜品数量和份量；行程中由于客人自身原因放弃用餐的无任何费用退还（赠送餐无法退现）。另途中用餐时间难于掌握，或早或晚，请客人提前做好心理准备! |
| **费用不包含** | ★花湖电瓶车30元（必消）、持优惠证件免门票者景区需加收保险5元★单房差：敬请自理； ★小孩超高1.2后门票、餐费及床位费； ★不含扎尕那5元保险； ★土火锅及篝火等自愿参加； |

**自费点**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **项目类型** | **描述** | **停留时间** | **参考价格** |
| ★《草原牧歌》+桑科草原篝火晚会 |  |  | ¥ 180.00 |
| 土火锅 |  |  | ¥ 150.00 |

**其他说明**

|  |  |
| --- | --- |
| **预订须知** | 1.心脑血管疾病或者 60 周岁以上的旅游者报名参加旅游时，需如实说明自身身体健康状况，以及根据身体健康状况不宜参加某些特殊行程（如特殊地域环境限制等），并提供家属的联系方式，如隐瞒病情所产生的后果有本人自行承担。2.参团前一天 14:30 之后取消，旅行社按照此线路小孩的价格收取车位损失费。 |
| **温馨提示** | ★甘南地区均为少数民族居住地，请游客尊重当地民俗风情。★高原海拔高、紫外线强、日照强烈、早晚温差大，需准备相关雨具和外套、薄毛衣、请携带墨镜、太阳帽、防晒霜润唇膏、感冒药、肠胃药、阿斯匹林等物品。★因当地海拔在3000米左右，进藏区后睡眠和休息要充足，可适当饮用红景天胶囊，多喝水多吃水果蔬菜。不要奔跑和剧烈运动，严重高血压、心脏病患者不宜进高原。★初入藏区，尽管海拔较低，但因为早晚温差较大，晚上尽量不要洗澡，以防感冒。★藏区马烈，不建议骑马，更不能独自骑马或骑马奔跑，否则造成损伤，概由游客自理，本公司不予任何赔偿；★在藏区转经请按照顺时针的方向。对于随处可见的长跪朝圣者，请勿围观、拍照。★适量饮用酥油茶、乳制品、红景天等饮料可增强对高原气候的适应能力。● 兰州指定地点集合★ 7：00兰州火车站西（马子禄牛肉面对面）★ 7：30兰州中心 实际以导游通知为准★ 发团前一天18:00-21:00导游会具体通知集合时间、地点和车牌号，请客人保持电话畅通！ |
| **退改规则** | ★游客在行程中因个人原因自动离团，只退门票折扣费用，其余费用不退； |
| **报名材料** | 身份信息联系电话 |
| **保险信息** | 旅游意外伤害保险 |
| **保险信息** | 甘肃丝绸之路国际旅行社安全告知书为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知：尊敬的客人：感谢您选择甘肃丝绸之路国际旅行社的服务！为了确保此次旅行安全顺利的进行，旅行社就旅行中应注意的问题与安全事项，在您参加本次旅行团之前，特别向您进行提示与告知，请您在参团前仔细阅读。一、参团前准备事项：1．根据当地气候准备应时衣物用品⑴不同的景点气候多变，老年人易受凉感冒，所以衣服要带够，以便随时增减。穿旅游鞋，请酌情带防晒霜、太阳帽、晴雨伞、墨镜、雨鞋等；上年纪的人带上手杖；山区不宜打伞,请自备雨衣。安排好所需的行李，行李包中如果有易碎的东西请妥善保管；⑵某些娱乐项目只有穿长裤才适合，因此女游客不要仅带裙子，长袖衣裤都必不可少；⑶到野生动物保护区游览，应穿中性颜色的衣服，如棕色、米色和土黄色；白色和其他鲜艳的颜色会令动物不安。同时，尽量穿长袖衣裤，以防被丛林中的蚊虫叮咬；⑷因乘坐火车时需经常上下铺，尤其老年人会经常起夜，因此长时间乘坐火车时应准备一双拖鞋；⑸参加火车团或用不习惯酒店备的一次性洗漱用品者请自备好洗漱用品。2．提前检查身体，自备药品⑴在临行前的体检必不可少，参加旅行前要征得医生同意。如有体质较弱或者曾患病的游客必须坚持治疗，防止旧病复发。平时需要用药治疗者，出游时切不可遗忘服药；⑵为防止水土不服，还要带些急救用品及常用药品，如绷带、创可贴、伤湿止痛膏、感冒药、晕车药、止泻药、消炎药、黄连素、风油精、健胃药、抗过敏药等。有晕车史的要在乘车、乘船前半小时服药；⑶参加高原、野外、长途旅游，旅行社不建议年龄较大或有高血压、心脏病、糖尿病、身体残疾等不适宜旅游的客人参团旅游，如执意参加必须提前征得医生同意，备好药品，并征得家属子女同意，如因自身原因发生意外，责任自负。3．安排好家中相应事宜⑴如果出游时家中没有留人，请安排好您家的物品投送（如牛奶、报纸、邮件等）；将家中贵重的东西放入保险箱或其他安全的地方；关上自来水龙头、煤气开关，拔下家用电器的电源插头；如有宠物、托付他人代为照看；检查所有门窗的锁，拜托可靠的朋友或邻居不定时察看，自己一定要随身带好家门钥匙；⑵把旅行路线留给自己的家人或与你联系的人。检查是否带好了与家庭、单位和亲朋好友联系用的电话号码。4．出团时请带好证件，如老年证、身份证、军官证、学生证、残疾证、户口本等，提前向导游出示证件以便导游购买优惠门票，如购买门票后再向导游出示，则证件无效。二、出团注意事项：1．认真阅读出团通知并随身携带备用，记好旅行社通知的集合时间、地点、集合标志、联系人电话，要在规定的时间内到达指定的地点集合。带好自己的证件、车票、机票、船票。安排好从家中到车站、机场、码头的路线和交通工具；参飞机团请务必带好身份证原件，儿童带好户口本原件；如因自身原因造成无法办理出境手续或误机一切损失由客人自行承担，旅行社不承担责任。2．证件机票安全⑴护照是我们在国外唯一有效的身份证明，丢失护照将有很大麻烦。护照须由自己保管（到某些国家是由领队保管）。如客人自身原因丢失护照，由此产生的一切费用和造成的损失费用由客人承担。旅行社导游协助补办护照手续，但所发生费用和机票变更费用需由游客承担；⑵机票一旦丢失需自费补票。请注意在每次使用机票换登机牌时，查验清楚只撕了当次飞行段的机票联，如多撕或错撕，机票将无法在下一飞行段使用；⑶证件和贵重物品，如护照、身份证、机票、现金、支票、邀请函原件和复印件等，请务必随身携带，一定不要放在托运的行李中。3．在交通工具上注意事项⑴按照国际惯例，团队办理登机手续，是按客人姓氏的英文字母顺序发给登机牌。因此，如需调整座位，应在飞机起飞且平稳后商量调换，切不可挡住通道，影响其他客人行走；⑵飞机上用餐时应将座椅靠背调直，以免影响他人。飞机上用餐每人一份，饮料免费，可按需要索取。如有回民或吃素等特殊用餐要求请提前向乘务员声明。若需服务可按呼叫按钮，不可大呼小叫。飞机上应轻声交谈，以免影响他人休息；⑶出外旅游携带的行李要求轻便，旅行箱、包要坚固耐用，应尽量避免携带贵重物品，行李如需托运，切勿将现金及贵重物品放在托运行李中。大件行李在办理登机手续时交航空公司托运，托运的行李一定要包装结实并上锁；⑷请将随身行李放置在本人座位上方的行李舱内，放不下的请安置在自己前排座位下面；⑸搭乘飞机时扣好安全带，不要在飞机上使用手提移动电话等相关电子品,不要在飞机上随意走动。机舱内全面禁烟；⑹在车厢内行走，随时扶好把手，不要将手扶在门框上，以免行车时或突发紧急制动造成伤害；在火车上打水不宜过满，3/4处为宜，以免烫伤；不要在车厢内吸烟，行李要保管好，夜间防止被盗；睡觉时车窗要关闭，以免受凉；⑺在交通工具上禁止携带易燃易爆、管制刀具等危险物品。乘机、坐车、上船要注意扶梯，在台阶处站稳，乘车时注意颠簸路段及司机急刹车以免扭伤或摔伤身体，途中严禁追跑打闹。勿在车辆行驶过程中任意更换座位，头、脚勿伸出窗外，上下车时请注意来车方向以免发生危险；⑻乘车晕车者请提前跟导游打招呼，请将前方座位主动留给老、幼、晕车客人乘坐；⑼班机（火车）抵达目的地后，请您不要急于下飞机（火车）而遗忘物品，注意检查随身行李和物品；⑽旅行社接团人员会到机场、车站迎接各位，注意看管好自己的手提行李，请尽量和团队在一起，避免走失。4．酒店注意事项⑴入住酒店时请保管好房卡，检查房间内设施（卫浴设备、遥控器、烟缸、毛巾浴巾等）是否有损坏并及时告知酒店，以免退房时发生不必要的麻烦。染发的客人请自备一条毛巾、枕巾或是等发干了再入睡，以免染到酒店枕头上；⑵在使用房间内物品时，看清是否免费使用，如使用非免费物品请看清标价；⑶出入酒店房间请随手关门并把门窗锁好，不要随便开门或让陌生人进入房间以免上当受骗；⑷勿将洗完的湿衣物披在灯上烤干或在床上抽烟。相应证件、护照、现金等应寄存在酒店保险箱内或随身携带，切勿放在酒店房间内、寄存行李处或旅行车内；⑸沐浴时地面、浴缸容易打滑，一定要先把防滑垫放好以防滑倒摔伤；⑹自由活动期间最好结伴而行，去什么地方最好事先与领队和导游打招呼，并带上酒店名片以免迷路。如在自由活动期间发生意外，请首先与全陪和导游联系寻求帮助，旅行社不承担责任和由此产生的费用；⑺每次退房前，请检查您所携带的行李物品，特别注意您的证件和贵重物品。房间内配备的浴巾、毛巾、水杯、烟缸等物品不是免费赠送物品，均不可带出酒店。5．景区注意事项⑴抵达景区游览前，紧记导游交代的集中地点、时间、所乘游览车号，万一走失请于集中地点等候导游返回寻找；⑵团体旅行时不可擅自脱队，单独离队，如果要脱离团队请征得全陪、导游同意，并随身携带当地所住饭店地址、全陪电话及导游电话，以免发生意外。参加团队旅游，要听从领队或导游的指挥安排，不随意活动，以免发生离群、掉队、迷路等事件。要随时注意团队的去向，以免掉队。旅行期间，团友应互敬互谅，配合领队和导游工作，如有违法或者违规行为，领队和导游有权制止或采取相应措施；⑶行程中或自由活动时尽量不参加危险活动项目，如攀岩、高速摩托艇、水上飞机、高速游轮等项目。如执意要参加，要听从该处工作人员的安排，落实各项安全措施，切忌麻痹大意。携带儿童的游客，参加此类活动时应照顾好自己的孩子，不要让他们独自活动。身体状况不佳者请勿参加。患有心脏病、肺病、哮喘病、高血压、恐高症者切忌从事水上、高空活动。如有意外发生，我社不承担责任；⑷因无法预测海啸、台风，避免受到海蜇、鲨鱼袭击，防止溺水等意外发生，旅行社不组织游客参加游泳、潜水等水上或下水项目，如游客执意下水也需根据自身情况仔细斟酌后再下水，不熟悉水性者，切勿独自下水，儿童一定要有家长陪同一起游玩。如有意外发生，我社不承担责任；⑸搭乘快艇，漂流木筏，参加水上活动，请按规定穿着救生衣，并遵照工作人员的指导。如有晕水、晕船者请勿游玩水上项目；⑹游客在乘坐缆车或其它高空项目时，一定要注意安全，系好安全带；⑺游客在旅游行程中如出现乏力、多汗、头晕、眼花、心悸等症状时，应及时休息，不可勉强坚持。患有心血管病的老年人，更要加强自我监护。老人易疲劳且不易恢复，旅游中要有充足的休息和睡眠。若感到体力不支，可休息几天或中止旅行。在长时间步行游览时应随时坐下小憩并且随时与全陪、导游联系以便在第一时间得到救护；⑻在走山路时靠内侧行走，要注意脚下，切记“走路不看景，看景不走路”，紧跟导游避开危险路线，照相时不要拥挤，以免发生意外；⑼不同的景点气候多变，要随时增减衣服，携带上雨具。行走出汗时不要马上脱衣敞怀。昼夜温差大的地区，睡前要盖好被毯；⑽出游时，老人最好有亲朋好友陪伴，以免生病或发生意外时无人照顾。为防止老年人跌跤发生伤害，最好佐以手杖；在乘车时，最好选择中间位置及舒适座位，以防晕车引起恶心、呕吐等。自觉维护景区内卫生，不乱扔废物，不在禁烟区抽烟，不要投食喂动物，不往河道湖泊里扔垃圾。⑾到少数民族地区请注意民族禁忌，尊重当地民俗。⑿我社郑重提醒旅游者谨慎参加赛车、骑马、攀岩、滑翔、探险、漂流、潜水、游泳、滑雪、滑冰、滑板、跳伞、热气球、蹦极、冲浪等高风险自选活动，若由此造成的人身伤亡或财产损失，我社不承担责任，不负责赔偿；⒀在自由行过程中您自愿参加的一切活动项目，请充分了解活动的内容并严格遵守活动项目的安全规定。建议您主动购买相关保险。我社对您在此过程中发生的意外不承担任何责任；⒁参加西藏等高原类旅行，请你在出发前将自己的身体健康状况如实告知，严重心脏病、高血压、肺和血液系统疾病患者不宜进藏或上雪山。我社建议您前往高原前最好去正规医院进行体检，对自己的身体健康状况负责，如隐瞒身体情况发生的问题我社不承担任何责任。请旅游者带上必要的应急药品和其它物品，不宜剧烈运动，不宜饮酒，多食蔬菜、水果，以防发生高原反应；⒂参加海边旅游，请您不要在非游泳区游泳、不要在水中过分嬉戏，防止呛水。水性一般的人最好不要往深水区走，海和游泳池不同，海有涨落潮之分，一旦涨潮，你离海边距离变远，体力消耗过大极其危险。忌剧烈运动后游泳，忌长时间曝晒游泳、忌游泳后马上进食、忌游泳时间过久、忌高血压患者游泳、忌心脏病患者游泳、忌中耳炎患者游泳、忌急性眼结膜炎患者游泳。6．饮食注意事项⑴旅游中不光顾路边无牌照摊档，不吃不洁和生冷食品，防止病毒性肝炎、痢疾、伤寒等肠道传染病经口进入。在外面私自食用不洁食品和海鲜引起的肠胃病旅行社不承担责任；⑵重视饮食卫生，严防“病从口入”。对各地的风味小吃、土特产食品应以品尝为主，一次不宜吃得太多，更不能暴饮暴食，以免引起消化不良等；⑶多吃些新鲜蔬菜和水果，少食油腻和辛辣生冷食物，最好少饮或不饮酒；⑷饮食有特殊要求的提前跟导游打招呼，以便导游更好的给您安排饮食；⑸海边吃海鲜应选择新鲜的海鲜，吃海鲜不宜饮啤酒、不宜与某些水果同吃，且吃海鲜后不要马上去游泳。如果旅游者自行购买海鲜发生问题（非旅行社安排的用餐），我社不承担任何责任。7．购物注意事项⑴切勿在公共场所露财，购物时勿当众清数钞票。⑵购买商品时请向商店索取完整的发票和购买证明。⑶在小摊位购买物品时，看好后再与商贩讨价，如无意购买切勿与商贩多做讨价，以免发生争吵。以上内容请仔细阅读后签字确认，谢谢您的合作，在此代表旅行社祝您身体健康，旅途愉快！（本附件一式两份，双方各持一份）本人已阅读上述旅游安全须知及风险提示，并对自己的人身及财物安全负责。                                              客人（签字)：                     日期：   年   月   日              |